

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3»

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»
Протокол № 7 от « 5 » декабря 2021 год.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»

А.С. Жбанов

Приказ № 332/1 «6» декабря 2021 год



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка для дошкольников»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Автор составитель: Кораблев А.В.
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	6
1.1. Учебно-тематический план	6
1.2. Календарный учебный график	7
2. Содержание программы.....	8
2.1. Теоретическая подготовка.....	8
2.2. Общая физическая подготовка.....	8
2.3. Аттестация	17
3. Формы протоколов	19
3.1. Оценочные ведомости.....	19
3.2. Оценка уровней усвоения образовательных результатов	20
4. Материально-техническое обеспечение.....	23
5. Методическое обеспечение программы	24
6. Перечень информационного обеспечения	26

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка для дошкольников» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минбортнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении хоккей с шайбой.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый

Актуальность:

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребёнка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности.

Оздоровительная физкультура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний.

В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по данной программе помогают решить проблему занятости свободного времени детей, формируют развитие физических качеств и проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культуры.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой, здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование и совершенствование двигательных умений;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

- укрепление здоровья (профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата);
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены;

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы.

Адресат программы – обучающиеся желающие заниматься общей физической подготовкой, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Возраст обучающихся участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы – 5 - 6 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 5 месяцев, 47 часов.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 15 человек

Формы организации занятия: Групповые.

Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Формы проведения занятий: Теоретическое занятие, практические занятия, контрольное тестирование.

Структура учебно-тренировочного занятия: занятие состоит из 4 составных частей – вводный, подготовительный, основной, заключительный.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения основных физических упражнений.

Обучающиеся будут знать:

- Понятие «здоровье», «гигиена»;
- Правила техники безопасности;

Обучающиеся научатся:

- Соблюдать основные гигиенические требования;
- Выполнять основные физические упражнения;

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
- Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.
- Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале обучения (январь) и в конце учебного года (май).

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Итоговая аттестация.

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка для дошкольника».

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с декабря текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя).
3. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих в Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
 - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
 - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
 - сведения о количестве свободных мест;
 - сведения о сроках приема документов;
 - правила подачи апелляции.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

Порядок восстановления на обучение.

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

1. Учебный план.

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
	1 год	
Теоритическая подготовка	6	опрос
Практическая подготовка	39	сдача контрольных нормативов
Контрольные нормативы	2	Тестирование
Всего часов за 24 недели	47	

1.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Содержание программного материала	Количество Часов в неделю
1. Теоретическая подготовка.		
1.1	Вводное занятие. Краткие сведения о значении оздоровительной физической культуры, занятия которой ведут к здоровому образу жизни, убеждению в том, что занятия любыми физическими упражнениями снижают риск заболеваний.	2
1.2	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	2
1.4	Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания	2
	Итого часов:	6
2 Практическая подготовка		
2.1	Общеразвивающие упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц	
	• Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса	6
	• Общеразвивающие упражнения для мышц ног	6
	• Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	6
	• Построения и перестроения	6
	<i>Подвижные игры</i>	
	• Игры с бегом	5
	• Игры с лазаньем	5
	• Игры с метанием и ловлей мяча	5
	Итого часов ОФП:	39
3 Контрольные нормативы и соревнования		
3.1	Приём контрольных нормативов	2
	Итого часов:	2
	Всего за год:	47

1.2 Календарный учебный график

Календарный месяц	Разделы программы		
	Теория	Общая физическая подготовка	Аттестация
Декабрь	2	3	1
Январь	1	5	
Февраль	1	7	
Март	2	8	
Апрель		8	
Май		8	1
Всего часов за 39 недель	6	39	2

2. Содержание программы.

2.1. Теоритическая подготовка.

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ № 3,
- «Правила поведения на учебных занятиях».

Тема № 2. Краткие сведения о значении оздоровительной физической культуры.

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

2.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц (общеразвивающие)

Правильная, красивая осанка - один из показателей здоровья, нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении.

Установлено, что в большинстве случаев недостатки осанки дошкольников - это результат слабости мышц туловища, неумение удерживать туловище в правильном положении. Общее укрепление мышц, и в первую очередь мышц туловища, костно- связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем влияет на формирование осанки. Вместе с тем нужно помнить, что общеразвивающие упражнения направлены не только на формирование осанки. Они используются в занятиях и как подготовительные при обучении детей основным движениям.

Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц, делятся на три типа: для мышц плечевого пояса, для мышц ног и мышц туловища.

Упражнения для мышц плечевого пояса.

1. Поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, поднимаясь одновременно руки вперед и вверх. При выполнении этого упражнения необходимо следить, чтобы руки были прямые, кисти несколько шире плеч; при поднимании рук вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх.

2. Разводить руки в стороны с поворотом (вправо, влево) из положения руки за голову, стоя и сидя. При исходном положении стоя ноги ставятся на ширину плеч; при положении руки за голову - руки сгибаются так, чтобы кисти с обращенными вперед ладонями были продолжением предплечий и касались затылка (но не шеи), локти отводятся, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед. Из этого исходного положения можно разводить руки в стороны ладонями вниз и ладонями вверх. Руки должны быть прямыми, на уровне плеч и слегка отведены назад, лопатки максимально сближены. Сначала это упражнение дается без поворота туловища. Проведение затем упражнения с поворотом способствует укреплению мышц туловища, особенно боковых.

3. Поднимать и опускать плечи. При выполнении этого упражнения следить, чтобы дети не опускали головы, не сдвигали плечи вперед, не сутулились, а делали движения плечами точно вверх и вниз.

4. Обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи. Следить, чтобы в момент разведения руки хорошо разгибались в локтях, были на уровне плеч и максимально отводились назад.

5. Энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить локти назад два - три раза и выпрямлять руки в стороны из положения перед грудью. Требования к выполнению те же, что и в предыдущих упражнениях.

6. Делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе. Выполнять упражнение, сохраняя правильную осанку, не делать при этом лишних движений туловищем: поворотов, наклонов назад и вперед.

7. Передавать мяч друг другу над головой вперед и назад можно из исходного положения стоя или сидя верхом на скамейке (бревне); передавая мяч, спину держать прямо, не прогибаться; руки можно сгибать.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседать, поднимая руки вперед, вверх без предметов и с предметами. Эти упражнения проводятся из исходного положения пятки вместе, носки врозь. Нужно следить, чтобы пятки не расходились, колени разводились в стороны, туловище опускалось по вертикали, без наклонов вперед.

2. Приседать, касаясь спиной и затылком стены. Упражнение рекомендуется, если предыдущее упражнение ребенку не удастся. Данное исходное положение помогает ребенку ощутить правильную осанку. После нескольких повторений упражнения надо отойти от стены и выполнить его так, как будто касаешься стены.

3. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше взмахивать ногой, оттягивая носок.

4. Поднимать поочередно согнутые в коленях ноги, перекладывать под ними предметы (мячик) из одной руки в другую. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

5. Перешагивать вперед - назад через короткую веревку (обруч), находящуюся в руках. В этом упражнении при перешагивании неизбежен наклон туловища вперед; нужно обращать внимание, чтобы после каждого перешагивания дети хорошо выпрямлялись, а не оставались в согнутом положении.

6. Захватывать, сидя на полу, пальцами ног предмет, подтягивать ноги к себе, затем выпрямлять их, переключать предмет пальцами ног вправо и влево. Выполняя это упражнение, дети сидят, опираясь об пол кистями рук сзади себя. Следить, чтобы дети сидели с прямой спиной, не сутулились, не втягивали голову в плечи.

7. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо - переменным шагом. Исходные положения для рук в этих упражнениях надо разнообразить: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы необходимо сохранять правильную осанку. Большое значение для осанки и для развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия. Плоская стопа может вызвать изменение не только в скелете стопы и ноги, но может нарушить всю совокупность скелетной структуры и всю работу организма. Ребенок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния. При дальнейшем развитии плоскостопия появляются боли, которые еще больше затрудняют ходьбу. Предупредить плоскостопие можно путем подбора соответствующих упражнений. Целью упражнений должно быть развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Упражнения проводятся обязательно босиком и желательно несколько раз в день (утром - во время утренней гимнастики, днем - после дневного сна, вечером - перед отходом ко сну). Кроме упражнений 6 и 7, указанных выше, предлагаем еще несколько упражнений, способствующих формированию стопы и предупреждающих плоскостопие:

1. И. п.: стоя, ступни ног параллельны, приподнимание на носки.
2. И. п.: то же. Приподнимать и опускать внутренний свод стопы.
3. Ходьба «мишкой» (на наружном крае стопы).
4. Вращение стопы. И. п.: сидя на стуле, нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему.
5. И. п.: то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.
6. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, веревку и приподнимать их.
7. Рисование ногами. И. п.: то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т. п.
8. «Надень носки». И. п.: то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу; другая нога «старается влезть» в носок.
9. И. п.: то же. Собрать стопами в кучу веревку, растянутую на полу перед ребенком (длина веревки 2 - 2,5 м).
10. То же упражнение, но веревку собирать пальцами ног.
11. И. п.: то же, но дети сидят парами один против другого. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).
12. И. п.: то же, но дети сидят по кругу. Передавать мяч по кругу ногами (стопы как бы обхватывают мяч).
13. И. п.: то же, но передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).
14. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол, ноги согнуты в коленях, под стопы положена гимнастическая палка. Катать стопами палку вперед и назад. Для формирования стопы полезна ходьба босиком по песку, траве, но ни в коем случае не по асфальту или утрамбованному грунту.

Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для мышц туловища можно разделить на упражнения, укрепляющие боковые мышцы туловища, мышцы спины и мышцы брюшного пресса. Хотя ни в одном упражнении та или иная группа мышц не работает совершенно изолированно, необходимо подбирать упражнения, преимущественно влияющие на ту группу мышц, которую хотим укрепить у детей. Упражнение для укрепления боковых мышц туловища надо проводить с целью предупреждения сколиозов (боковых искривлений позвоночника).

Упражнения:

1. Принимать основную стойку. При основной стойке ребенок прямо, но не напряженно, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, плечи развернуты (слегка отведены назад), руки опущены вдоль туловища, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

2. Поворачивать корпус вправо и влево. Это упражнение можно выполнять из исходного положения: сидя или стоя. Ноги врозь на ширине плеч. Руки могут быть на поясе, в стороны, за головой.

3. Наклоняться как можно ниже вперед с палкой за плечами, держа ее под мышками (ноги прямые, смотреть вперед). Упражнение можно выполнять из исходного положения стоя, сидя на полу, ноги врозь, сидя на стуле, верхом на гимнастической скамейке или бревне.

4. Наклониться, положить предмет с правой (левой) стороны на пол и поднять его. И. п.: сидя на полу, ноги врозь или верхом на гимнастической скамейке, в руках по флажку (мешочку с песком, кубику). Наклониться влево (вправо), положить предмет на пол подальше от себя, выпрямиться; то же выполнить в другую сторону; затем в том же порядке поднять предметы. Следить, чтобы наклон выполнялся точно в сторону, без поворота. Это же упражнение можно выполнять из исходного положения стоя, ноги врозь на ширине плеч, но тогда нужно предварительно повернуться влево (вправо), затем, наклоняясь, положить предмет правой (левой) рукой у левой (правой) стопы; вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону.

5. Наклоняться в стороны с палкой за плечами или держа руки на поясе (стоя и сидя). Следить, чтобы упражнение выполнялось точно в сторону, смотреть прямо перед собой. При исходном положении стоя не сгибать ноги, не отрывать ногу, противоположную наклону, от пола.

6. Сидя на полу, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги, переносить одновременно обе ноги через палку (веревку). Следить, чтобы дети, приняв исходное положение, не сутулились, не втягивали голову в плечи, сохраняли правильную осанку на всем протяжении выполнения упражнения.

7. Сидя на полу, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками). Обратить внимание, чтобы дети наклонялись ниже, не поднимали колен, после каждого наклона хорошо выпрямлялись.

8. Стоя на коленях, садиться и вставать, не помогая себе руками. Требования к выполнению те же, что и в предыдущем упражнении.

9. На четвереньках переступать руками вправо и влево, приподнимать поочередно прямые ноги. Переступать руками, стараясь как можно ближе «дойти» руками до пальцев ноги.

10. Лежа на спине, поднимать одновременно вытянутые ноги; садиться и снова ложиться. Поднимая ноги, оттягивать носки; садиться и ложиться с прямой спиной.

11. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи, отводить руки назад, прогибаться. Прогибаться в грудной, а не поясничной части позвоночника. При выполнении общеразвивающих упражнений тренер-преподаватель должен обращать внимание на

правильное сочетание дыхания с движением, напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание. С этой целью в момент, соответствующий выдоху, рекомендуется произносить короткие слова или звуки: «ух», «вниз», «шшш». Это удлиняет выдох, благодаря чему последующий вдох становится более полным и глубоким.

Построения и перестроения.

Построение в колонну по одному. На первом, занятии вдоль длинной стены комнаты кладут предметы (кубики, мешочки) на равном расстоянии (40-45 см) один от другого. Тренер - преподаватель выбирает самого высокого ребенка и ставит его у первого предмета, затем называет второго, третьего и т. д. Когда дети построены по росту, тренер-преподаватель предлагает запомнить, кто за кем стоит. Затем, по сигналу, команда «Разойтись!», «Разбежаться!» дети ходят (бегают) врассыпную. На следующий сигнал строятся в колонну на свои места. В дальнейшем при построении предлагается обратить внимание на расстояние между предметами, по команде «Разойтись!» взять мешочек и ходить врассыпную, а на сигнал «Постройтесь!» построиться в колонну по одному, измеряя на глаз расстояние между собой и стоящим впереди товарищем. Для закрепления навыка построения в колонну по одному можно проводить различные игры (см. раздел «Подвижные игры»).

Построение в шеренгу. Построив детей по росту в колонну по одному, тренер-преподаватель предлагает повернуться лицом к нему и говорит, что такое построение, когда они стоят рядом (боком друг к другу), называется **шеренгой**. Чтобы научиться строиться в шеренгу, надо запомнить, кто стоит рядом (кто - слева, кто - справа). Затем тренер проводит линию или кладет шнур и предлагает детям построиться в шеренгу за линией (шнуром) так, чтобы носки касались линии (шнура). Он обращает внимание на то, что носки при построении в шеренгу должны быть на одной линии; даже если не будет шнура или линии, надо равняться по носкам. Расстояние - интервал между стоящими рядом детьми должно быть равно ширине ладони. Тренер-преподаватель не дает термин «интервал», но, чтобы они соблюдали его, можно предложить им повернуть руки ладонями вперед («показать ладони») и подвинуться немного вправо, если рука не касается руки соседа справа, или подвинуться влево, если рука соседа справа мешает. Первый в шеренге всегда стоит на месте, размыкаться надо только влево. В дальнейшем (после 2-3 раз) при построении в шеренгу тренер-преподаватель дает указание отдельным детям: «Встаньте немного плотнее друг к другу», «Встаньте немного свободнее».

Построение парами. Можно проводить из шеренги или колонны по одному. Дети строятся в шеренгу, и тренер-преподаватель говорит: «Мы будем учиться строиться парами. Первый в шеренге будет «дерево», второй - «куст», третий - «дерево», и так через одного». Он помогает при расчете, подходит к первому, который произносит: «Дерево», затем подходит ко второму, который говорит: «Куст», третий в шеренге говорит: «Дерево» и т. д. Если ребенок ошибается, тренер-преподаватель поправляет его. Затем говорит: «Поднимите руки вверх те, кто говорил «дерево», покажите, какие высокие деревья, а те, кто говорил «куст», присядьте и покажите, какие низкие «кусты». После этого тренер предлагает «кустам» шагнуть вперед, а затем вправо и встать перед «деревом». Затем все дети поворачиваются направо и выравниваются в пары. Перестраиваться в пары можно и из колонны по одному. В этом случае дети, стоя в колонне и предварительно рассчитавшись на «деревья» и «кусты», по очереди пристраиваются справа или слева к впереди стоящему ребенку, например «куст» подходит к «дереву». Затем по сигналу «В пары!» выполняют построение одновременно.

Построение в круг. Обучая построению вкруг, надо обращать внимание, чтобы круг был ровным. Сначала дети учатся строиться вокруг предмета (флажка, кубика). Взявшись за руки, они выравнивают круг, а затем опускают руки. При этом тренер предлагает посмотреть, кому нужно подвинуться вперед, кому назад, чтобы круг был ровным. В дальнейшем дети выравнивают круг без 12 напоминаний. Если дети стоят в колонне по одному, то для построения круга тренер-преподаватель предлагает идти так, чтобы первый догнал последнего, тогда все останавливаются, поворачиваются лицом к центру и выравнивают круг. Для построения круга из шеренги дети берутся за руки, первый и последний в шеренге подходят друг к другу, берутся за руки, и все выравнивают круг.

Построение из одного круга в несколько. Построение в два круга: дети строятся парами, затем поворачиваются спиной друг к другу, образуя две шеренги, берутся в шеренгах за руки, первый и последний в каждой шеренге подходят друг к другу, берутся за руки и образуют круг. Построение в четыре круга проводится таким же способом, но после того, как дети построились в пары, тренер-преподаватель делит колонну пополам: первые 6 -7 пар делают несколько шагов вперед, останавливаются; все дети образуют четыре шеренги, из которых перестраиваются в круги.

Перестроения из одной колонны в несколько колонн. Прежде всего, для освоения перестроения надо дать детям зрительные ориентиры: у одной из коротких стен комнаты ставится 3-4 флажка разного цвета (по количеству предполагаемых звеньев) на расстоянии вытянутых в стороны рук детей. Тренер-преподаватель делит группу, стоящую в колонне по одному, на 3 звена и раздает флажки - для каждого звена свой цвет (зеленый, желтый, голубой). По команде тренера - преподавателя: «Первое звено - к своему флажку!» все звено выходит за ведущим к флажку своего цвета. Так же выходят и строятся второе и третье звенья. Позднее дети должны перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу. Они идут в колонне по одному до тех пор вдоль стен, пока не будет дана команда: «По звеньям - к своим флажкам!». Тогда ведущие должны одновременно вести все звенья к флажкам соответствующего цвета. В дальнейшем предметы (флажки) для ориентира не ставятся. Тренер-преподаватель только дает указание, где должны строиться звенья (лицом к окнам, лицом к гимнастической стенке). Звеньевых надо чаще менять, чтобы каждый ребенок научился быть ведущим. Ведущие должны соблюдать интервалы между колоннами, но после остановки можно проверить расстояние, подняв руки в стороны. К шестилетнему возрасту дети должны уже определять на глаз расстояние между собой и идущим впереди, но после остановки нужно проверять расстояние, вытянув руки вперед. Нельзя предлагать детям идти с вытянутыми руками вперед и стоять так до тех пор, пока не построится вся группа.

Повороты направо и налево. Дети к школе должны знать расположение левой и правой стороны и поворачиваться без ориентиров («налево - к окну» и т. п.). Но вначале тренер-преподаватель предлагает детям стоящим - в колонне по одному, поднять левую (правую) руку в сторону и говорит, что повернуться налево (направо) это значит повернуться лицом в ту сторону, куда показывает левая (правая) рука. Дети опускают руку и поворачиваются в указанную сторону переступанием. Дети переступая, поворачиваются на левой (правой) ноге, а затем присоединяют к ней правую (левую). Сначала поворот производится без подсчета, затем сопровождается подсчетом «раз-два». Позднее дети выполняют повороты, не поднимая предварительно рук. Самый быстрый и удобный поворот для старших дошкольников - прыжком. Он выполняется на один счет. Исходное положение то же что при повороте переступанием. Тренер показывает и объясняет, что по его команде «Налево (направо) прыжком - раз!» дети должны, подпрыгнув, повернуться в указанную сторону. В дальнейшем упражнения в

поворотах можно использовать в занятиях, на утренней гимнастике - как упражнения на концентрацию внимания и быстроту реакции на сигнал. Тренер-преподаватель при этом предупреждает детей, что будет давать команды на повороты в разные стороны разными способами - вразбивку, например, налево прыжком, направо переступанием, направо прыжком. Дети должны внимательно слушать и точно и быстро выполнять задание.

Подвижные игры.

Игры с бегом.

Быстро возьми, быстро положи. Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки или комнаты. В одном углу стоит корзина или ящик с флажками, на противоположной стороне стоит пустой ящик. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро, взять флажок из корзины, а на другой стороне положить в корзину.

Перемени предмет. На одном конце площадки 5-6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5-6 детей.

Ловишки. Тренер-преподаватель назначает водящего - ловишку. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

Игры прыжками.

Не попадись. Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Тренер-преподаватель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в круг, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30-40 с тренер-преподаватель останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не смогли запятнать. Вариант игры. Назначается второй водящий.

Удочка. Дети стоят по кругу. В центре круга - тренер-преподаватель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Тренер-преподаватель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

Игры с лазаньем.

Ловля обезьян. Тренер-преподаватель распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, т. е. пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!»

обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2-3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется. Правила игры. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины. Обезьяну, ступившую обеими ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

Пожарные на учении. На расстоянии 5-6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Тренер - преподаватель делит группу детей на 3-4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу тренера «Раз, два, три - беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Тренер-преподаватель отмечает, кто первый позвонил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

Игры с метанием и ловлей.

Кого называли, тот ловит мяч. Дети ходят или бегают по площадке (комнате). Тренер-преподаватель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Стоп (мяч от стены). Играющие встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все играющие при этом разбегаются). Если он поймает мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, называя нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч кричит: «Стоп!» - и, когда все остановятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь быстро берет мяч, кричит: «Стоп!» - и пятнает другого. И так до первого промаха! После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся. Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас: «Стоп!», все должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться: приседать, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права.

Кто самый меткий? Тренер-преподаватель делит группу детей на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4-5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4-5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают в цель, но уже с большего расстояния (3,5 м). Не попавшие в цель, выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1-2 самых метких ребенка.

Школа мяча (с теннисным мячом).

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.
2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.
3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой. Примечание. Мяч можно ловить одной рукой разными способами:

а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться;

б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Второй способ хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

4. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

5. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

6. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой.

7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом, поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками по одному разу правой и левой рукой).

8. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать. Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, а ловить можно все время обеими руками.

10. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой рукой.

11. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую рейку гимнастической стенки):

а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой;

б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

Примечание:

а) В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда возникает соревнование - кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, «переходя из класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующему. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший раньше других все классы выходит из игры и считается победителем, последний - проигравшим.

б) Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, т. е. ловить мяч только обеими руками.

Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом). Двое играющих становятся на некотором расстоянии (расстояние определяет тренер) друг от друга. Один бросает мяч, а другой его ловит или отбивает обратно ладонью. Соответственно способу перебрасывания мяча все упражнения с мячом для двух играющих могут быть разделены на следующие:

1. Дети становятся лицом друг к другу. Один бросает мяч другому, тот ловит и бросает его обратно таким же способом. Мяч бросают и ловят по одному разу правой и левой рукой.

2. Один ребенок бросает под углом мяч о землю так, чтобы он коснулся земли приблизительно в середине между играющими, а другой ловит мяч после отскока. Бросают и ловят мяч правой, потом левой рукой или двумя руками.

3. Оба описанных выше упражнения выполняются с двумя мячами. По сигналу каждый бросает свой мяч партнеру и тут же ловит мяч партнера. Бросают мяч правой и левой рукой по очереди, трудности упражнения, обеими руками.

4. Первый бросает мяч, а второй не ловит его, а отбивает. Упражнение выполняется четыре раза: два раза отбивает один ребенок и два раза другой.

5. Стоя перед стеной один сзади другого, играющие по очереди бросают мяч в стену с тем расчетом, чтобы брошенный мяч был легко пойман другим играющим.

2.3. Аттестация.

1. Формы проведения первичной, текущей и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы.)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в период реализации программы, контрольные нормативы 2 раза)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: зачет, не зачет).
5. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, физкультурно-спортивной направленности - «Общая физическая подготовка для дошкольника», проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (зачет, не зачет).

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая аттестация без балльного оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Мониторинг проводится по видам контроля. (Таблица 1).

Таблица 1

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся.		Декабрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Май

3.Формы протоколов.

Способы оценки результатов реализации программы.

3.1.Оценочные ведомости.

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень</u> <u>теоретических</u> <u>знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
Критерии оценивания практических навыков и умений			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения	Последовательность действий отработана.	Для активизации памяти	Порядок действий напоминается

действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

3.2. Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися 100-80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Упражнения выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается

		в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении упражнений ОФП были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

- бег на 30 м, бег на 90 м;
- прыжок в длину с места;
- подъём туловища в сед.

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№	Элементы	Возраст обучающихся	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
Общая физическая подготовка					
1	Бег на 30 м (с)	5 лет	1	До 9,0 см менее 9,0 см	Зачет незачет
		6 лет	1	До 8,4 см менее 8,4 см	Зачет незачет
2	Бег на 90 м (с)	5 лет	1	До 39,5 сек Более 39,5 сек	Зачет незачет
		6 лет	1	До 37,7 сек Более 37,7 сек	Зачет незачет
3	Подъем туловища в сед (количество раз.)	5 лет	1	До 8 раз Более 8 раз	Зачет незачет
		6 лет	1	До 7 раз Более 7 раз	Зачет незачет
4	Прыжок в длину с места (см)	5 лет	2	До 65 см Ниже 65 см	Зачет незачет
		6 лет	2	До 82 см Ниже 82 см	Зачет незачет

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (итоговая аттестация)

обучающимися группы № ____ по ОФП тренер _____

дата _____

Место проведения: _____

№	Фамилия, Имя	Возраст	Номер контрольного испытания				Аттестован/ не аттестован
			1	2	3	4	
1.							
2.							
3.							
4.							

Тренер-преподаватель _____ / _____

4. Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал;
2. Спортивный инвентарь:
 - скакалки,
 - обручи,
 - мячи,
 - скамейки гимнастические,
 - гимнастические коврики,
 - маты.
3. Аудиоаппаратура или музыкальный центр.

Наглядно-методический материал:

1. Диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП.
2. Учебно-методическая литература;
3. Наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

5. Методическое обеспечение программы.

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- занятия;
- подвижные игры;
- игры на развитие внимания, памяти;
- соревнования.

Формы подведения итогов:

- смотры,
- показательные выступления,
- тестирование,
- соревнования.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники;
 - развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

- **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.

- **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
 - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
 - выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
 - содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия.
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение для тренера-преподавателя:

1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006.
2. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001.
3. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартыанов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Данилков А.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.
6. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
7. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.
8. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.
9. Селуянов В.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.
10. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2005.
10. <https://sportshkola-sever.ru/>
11. <http://severomorsk-edu.ru/>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Организационные собрания группы. Проведение бесед.

Информационное обеспечение для родителей обучающихся:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Требования СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
5. СП 2.4.3848-20 от 01.01.2021 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Родительские собрания.
7. <https://sportshkola-sever.ru/>
8. <http://severomorsk-edu.ru/>